

# ほけんだより 9月

れいわ ねん がつごう  
令和6年9月号  
はんしんとくべつしえんがっこう  
阪神特別支援学校  
ほけんしつ  
保健室

なが なつやす お  
長かった夏休みが終わりましたね。みなさんどんな夏休みでしたか？今年はとても暑い夏でした。

たいちよう す がつ あつ ひ つづ ねच्चゅうしよう き  
体調をくずさずに過ごせましたか？9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけながら  
げんき す  
元気いっぱい過ごしましょうね。

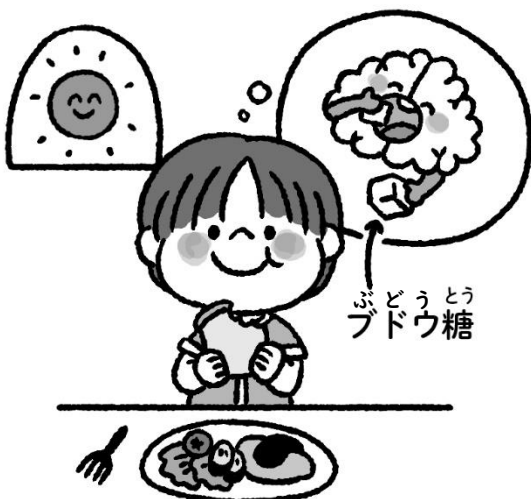


ね まえ お あと すいぶん ほきゆう  
**寝る前と起きた後、水分補給**  
あつ ひ すいみんちゆう あせ  
暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



なつ つか のこ きぶん からだ おも しょうじょう て  
夏の疲れが残っていると、気分がすっきりしない、体が重い、だるい…などの症状が出てくるかも  
しれません。食欲の秋、運動の秋、読書の秋、と秋は楽しいことがいっぱい！夏の疲れから回復するた  
めには、きそく ただ せいかつ ぽいんと ねむ  
めには、きそく正しい生活がポイントです。ぐっすり眠ってしっかりとごはんを食べましょう。

## あさ のう たいせつ 朝ごはんはからだと脳に大切！



あさ のう なか ペコペコ。  
朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。  
のう えねるぎー  
脳のエネルギーの  
ぶどうとう  
ブドウ糖をほきゆうするためにも  
あさ かなら た  
朝ごはんは必ず食べましょう！